

# ほけんだより7月

令和8年6月30日  
豊島区立南池袋小学校  
保健室

1学期、南池袋小では、多くはありませんがインフルエンザ、溶連菌、水ぼうそうなどの感染症や発熱でお休みする人がいました。

これからどんどん暑さが厳しくなり熱中症の危険も増えていきます。バランスのよい食事や睡眠を十分にとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 今月の保健目標：夏を元気にすごそう



### 熱中症ってなに？

日ざしが強い所や気温の高い所に長くいた時に体温の調子の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

### 起こりやすい時は？

暑い時、運動をしている時、閉め切った室内や車の中、風が通りにくい所にいる時です。

### ならないためにできること

- 帽子をかぶる。
- 風通しの良い服を着る。
- 体を暑さに慣らしておく。
- 十分な睡眠をとる。
- 栄養バランスの良い食事をとる。
- 水分補給をする。

## 水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水やお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなか痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



## ～ 歯科講話（5年生）がありました ～

6月2日に学校歯科医の高草木先生から5年生を対象に「日本人の食生活の歴史と現状（かむことの大切さ）」をテーマに歯科講話が行われました。



4年生の時に高草木先生から教わった食育標語である「ひみこのはがいーぜー『よく噛む』8大効用」について、歯（前歯・犬歯・臼歯）の役割について復習しました。食文化の変化により、噛む回数が減り、年々あごが小さくなっていること、和食は歯の噛み合わせに有効であることを学びました。また、咀嚼力チェックガムを60回噛んで自身の咀嚼力を判定し自分の生活を振り返り、歯の健康について楽しく学習することができました。

## ～ 歯みがき指導（全校）がありました ～

6月16日に学校歯科医の高草木先生と歯科衛生士の方10名により歯みがき指導がありました。今年度から前歯に歯垢染色液を使用しました。歯垢染色液を初めて使う児童も多く、実際に歯垢が染まった所を確認し、自分の歯が汚れていたことに驚いた児童も多くいました。その後、学年に合わせた正しい歯みがきを教えてもらい、すっきりした感覚を味わい、歯垢をきれいに落とすことができました。



今回学んだ歯みがきの仕方を、毎日の歯みがきに生かしましょう。

## ～ おはようバナナがありました ～

6月19日に地域の方、保護者の方のご協力のもと「おはようバナナ！でつながる児童と地域」を行いました。規則正しい生活リズムを身につけること、朝食をしっかりと食べる大切さをしることを目的に実施しました。



おはようバナナにあわせて、保健委員会の児童が企画し、めあてリレーや朝ごはんを食べていいことを発表しました。

「みんなで食べるとおいしい」や「給食までお腹がすかなかった。」などの感想も聞かれ、朝食の大切さを実感していました。

前日からバナナの仕分け作業などの準備や当日児童への配布や片付け等を、地域の方、保護者の方にしていただきました。本当にありがとうございました。

## ～ 保護者の方へ ～

- ☆ 様々な感染症により欠席する人が見られます。体調不良の際は、無理をして登校させず、学習ができる状態になってからの登校をお願いいたします。
- ☆ 定期健康診断は6月で終了しました。ご協力をいただき、ありがとうございました。結果は1学期のあゆみと一緒に配布します。ご家庭で保管し、ご活用ください。
- ☆ 個人面談時に歯のバッチをお配りします。対象は歯科検診でむし歯のなかった児童とむし歯があっても治療が済んだ人です。治療中の人は治療済み用紙が届き次第お配りします。
- ☆ 今年も長い夏休みが待っています。起きる時刻・勉強する時刻・寝る時刻をお子さんと一緒に前もって決めて、規則正しい生活を送るようにご協力をお願いいたします。